

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ**



# **Психологічна допомога сім'ї**

**Книга 2. Зарубіжні школи сімейної  
психотерапії у вітчизняному  
соціо-культурному контексті**

Київ  
ГЛАВНИК  
2006



Психологічний  
інструментарій

Пі

**Психологічна  
допомога сім'ї. Частина 2**



ВИДВИЩСТВО  
ГЛАВНИК



ББК 88.5

П86

*Серію засновано в 2003 році*

***Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології  
імені Г. С. Костюка Академії педагогічних наук України  
(протокол № 12 від 23.12.2004 р.)***

*Рецензенти:*

Максимова Н. Ю., доктор психологічних наук,  
Андрієвська В. В., кандидат психологічних наук.

**П86 Психологічна допомога сім'ї. Книга 2. Навчальний  
посібник (у 3 книгах)/ За загальною редакцією З. Г. Кісарчук.  
— К.: Главник, 2006.— 160 с. — (Серія «Психол. інстру-  
ментарій»). Бібліогр.: с. 154–158.**

**ISBN 966-8774-35-3**

**ISBN 966-8774-10-8**

Посібник присвячено питанням психологічної допомоги сім'ї. У ньому розглядаються особливості сучасної української сім'ї як соціальної одиниці, що функціонує в умовах кризи. Аналізується її специфіка як клієнта психологічної консультації. Розглядаються найбільш поширені моделі зарубіжної сімейної психотерапії і консультування, обговорюються особливості їх застосування у вітчизняних соціо-культурних умовах. Пропонується ряд розроблених авторами теоретико-методичних підходів до роботи з сім'єю.

Посібник адресується студентам вищих навчальних закладів, які навчаються за спеціальностями «Психологія», «Соціальна педагогіка», і т.ін., викладачам психологічних дисциплін, психологам-практикам, а також широкому колу фахівців, які зайняті у сфері психологічної допомоги сім'ї.

**ББК 88.5**

*Усі права захищені. Жодна частина посібника не може бути відтворена  
у будь-якій формі без письмового дозволу власників авторських прав.*

**ISBN 966-8774-35-3**

**ISBN 966-8774-10-8**

**© Кісарчук З. Г., 2006**

**© Главник, видавець, 2006**

## КОМУНІКАТИВНИЙ ПІДХІД У СТАНОВЛЕННІ ЖИТТЄВИХ СМИСЛІВ ПІДЛІТКА

(за Т. С. Гурлевою)

### Сімейна комунікація як смисловий аспект взаємодії між членами сім'ї

Поняття сімейної комунікації включає найрізноманітніші аспекти взаємодії між членами родини. Особливим родом комунікації є обмін смислами у процесі батьківсько-дитячих стосунків.

Комунікація взагалі як спілкування між окремими особами характеризується взаєморозумінням, довір'ям, дружніми дискусіями. У процесі такої взаємодії «одна самотня душа відкриває себе іншій, між людьми встановлюється інтимний духовний зв'язок, внаслідок якого кожна із сторін усвідомлює себе, досягає справжнього буття і самостійності». Міжособистісна комунікація є способом спілкування, при якому здійснюється обмін індивідуально адресованою інформацією, вона виступає дійовим «інформаційним механізмом соціалізації індивіда, а також формування і розвитку групи», в якій він перебуває [18, с.297, 633-634].

Усяке індивідуальне дійство, що здійснюється в умовах прямих чи непрямих стосунків з іншими людьми, включає фізичний і комунікативний аспект. Комунікативними діями іноді називають дії, які свідомо спрямовані на *смысловое* їх сприйняття. Тому комунікація у психології розглядається як **смысловий аспект соціальної взаємодії** [10, с.168-169]. Під *смыслом* розуміється особливий зміст, яким людина наділяє прояви своєї життєдіяльності, предмети та явища об'єктивного світу в процесі його духовно-практичного освоєння, внаслідок чого надає їм певного значення в ієрархії суспільних цінностей. Смысл підкреслює місце речей в житті людини, в цьому значенні кажуть про сенс буття – категорію світогляду, яка відображує цілепокладальний характер людської життєдіяльності. Цілепокладання як *смыслоутворюючий* зміст практики є найвищим виявом свідомості людини, виявом її свободи [18; с.633-634,755].

Своєрідним мостом між *смыслом* і особистістю виступають цінності, які, за висловом В.Франкла, є універсальними *смыслами*, що кристалізуються у типових ситуаціях, в які потрапляють люди [19]. Численні емпіричні дослідження психологів підтверджують, що *смысл* доступний для кожної людини, незалежно від статі, віку, освіти, характеру, середовища, релігійних переконань. Те, що надає життю сенс, може лежати і в майбутньому (цілі), і в теперішньому (почуття повноти і насиченості життя), і в минулому (задоволеність результатами прожитого). Людина не винаходить і не конструює

## Психологічна допомога сім'ї. Частина 2

спеціально смисл свого життя, а знаходить його. Разом з тим життєві (або експериментальні) ситуації можуть ставити перед людиною завдання на усвідомлення свого життя, а це значить – оцінити його в цілому [7].

У психології описано кілька можливих варіантів співвідношення між смислом життя і його усвідомленням.

1. *Неусвідомлена задоволеність життям*, яке протікає гладко і не потребує роздумів стосовно його сенсу.

2. *Неусвідомлена незадоволеність*, коли людина відчуває внутрішню спустошеність і не усвідомлює причин цього.

3. *Усвідомлена незадоволеність*, коли індивід відчуває відсутність смислу і активно й цілеспрямовано його шукає.

4. *Усвідомлена задоволеність* характеризується тим, що людина розуміє сенс свого життя, це не розходиться з його реальною спрямованістю і викликає позитивні емоції.

5. *Витіснення смислу*, коли адекватне усвідомлення об'єктивної спрямованості життя (має місце дріб'язковий, меркантильний, негідний, аморальний сенс) несе у собі загрозу для самовідношення особистості. Аби зберегти самоповагу, не зізнатися собі в тому, що власне життя не має гідного смислу, суб'єкт заявляє, що життя взагалі не має смислу.

6. *Заміна об'єктивних смислів «смыслами-ерзацами»*, які дають можливість людині легко й швидко досягти задоволеності життям, обминаючи труднощі пошуку його справжнього смислу. До таких ерзаців відносяться, наприклад, алкоголізм, наркоманія, статеві збочення, азартні ігри тощо.

З огляду на зазначені варіанти можна сказати, що принаймні 1-й і 4-й з них не викликають особливого занепокоєння, останні ж потребують прицільного психологічного втручання. Зокрема це стосується дітей і підлітків, яким важко знайти індивідуальний смисл життя, і які перебувають у такій життєвій ситуації, що не сприяє його становленню, якісній зміні і довершеності, а, навпаки, позбавляє його унікальності. Нерідко атмосфера в сім'ї вщент розчавлює природне прагнення дитини до пошуку і реалізації власного сенсу, а натомість нав'язує хибні, деструктивні, «чужі» орієнтири.

У процесі сімейної взаємодії відбувається обмін смислами, які перетворюються в цінності, життєві проекти. Процес інформаційного спілкування між батьками й дітьми забезпечується складною сукупністю психічних механізмів, порушення в яких призводить до спотворення інформації, обмеженню її передачі. Міжособистісній взаємодії шкодять нетолерантне ставлення до чужої точки зору, авторитарний стиль впливу на дитину, так звані бар'єри спілкування.



Серед джерел порушень у процесі комунікації назовемо наступні:

*Переобтяження комунікації другорядними функціями* (наприклад, у тому випадку, коли повідомлення, окрім основної функції – передачі інформації, виконує ще й інші функції). Будь-яке повідомлення, яке адресоване члену сім'ї, «фільтрується», «редагується» і часто може бути неадекватно зрозумілим. Так, повідомлення доньки про її наміри провести вихідні дні у компанії нового друга може бути сприйняте матір'ю неоднозначно: як розширення кола спілкування дівчинки, або небажання розділити свій вільний час з родиною, чи як натяк на довірливу розмову з приводу інтимних стосунків з хлопцем тощо.

*Порушення уявлень про адресат комунікації.* Викривлене або неповне уявлення про особистість члена сім'ї, до якого людина звертається з будь-яким повідомленням, може виступати серйозним бар'єром у взаєморозумінні. Тому необхідно знати та брати до уваги інтелектуальний рівень партнера по спілкуванню, намагатися правильно передбачити його реакцію на повідомлення, чи відповідає воно, скажімо, його самолюбству, чи правильно буде зрозумілий ним справжній намір того, хто до нього звертається.

Предметом інтенсивних досліджень вчених є проблема розуміння людини людиною. Сімейні психологи працюють із сім'ями, члени яких мають досить низький рівень емпатії. Тому важливим напрямком корекції процесу комунікації в сім'ї є психотерапевтичні заходи, спрямовані на усвідомлення процесу комунікативної взаємодії в родині і підвищення рівня емпатії окремих її представників.

До дисгармоній сімейної комунікації можна віднести і так звану *«фіксуєчку батьківську ригідність і «жорсткість»*, які визначаються як «сеніоризм» (від англ. слова seniority – старшинство) [9, с.155-161]. Його характеристиками є гіперопіка, переважання наказових, каральних методів виховання над заохочувальними. Між тим рівень прийняття батьками дитячості, дитячих рис як у себе, так і у своєї дитини сприяє більш емоційній і креативній поведінці у системі «дорослий-дитина». Звернення до свого дитинства у практичній психології розглядається як найважливіший ракурс особистісної ідентичності, прийняття позитивного потенціалу дитинства. Подорож у власне дитинство надає можливість дорослим краще зрозуміти ті цінності, якими живуть діти, і сприяти реалізації ними власних життєвих планів. «Я – минуле» допомагає батькам знайти слова і аргументи, аби «підштовхнути» свою дитину до прийняття тих смислів, які збагатять і розвинуть її як особистість.

Аналізуючи стосунки батьків і дітей у неблагополучних сім'ях, дослідник Р. Ленгс ввів поняття *«містифікації»* – навіювання дітям

того, чого вони ніби то потребують, ким є насправді, у що саме мають вірити [14]. Одна з форм містифікації – приписування дитині або «слабкості» (хворобливості, нездатності самій шукати вихід із складних ситуацій), або «поганості» (ницості, аморальності). Друга форма – інвалізація – примусове знецінення точок зору дитини, її планів, намірів, інтересів. Так, батьківські думки і оцінки, трансльовані в самосвідомість дитини у вигляді батьківських вироків, починають визначати її дитини зсередини. Дитина або погоджується з цією думкою чи оцінкою, або ж починає протистояти їм, активно боротися з ними, захищати, відстоювати свою індивідуальність, особистісну незалежність, право на власну життєву позицію.

Батьки й інші дорослі деколи прагнуть впливати на формування «Я-образу» і самоповаги дитини, не тільки нав'язуючи їй свій власний «образ дитини» і своє ставлення до неї, але й «озброюючи» дитину конкретними оцінками і стандартами виконання тих чи інших дій, частковими або більш загальними цілями, до яких треба прагнути, ідеалами та еталонами, на які слід рівнятися, планами, які необхідно, на їх думку, реалізовувати. До цього можна додати також життєві орієнтири, життєву мету. І якщо пропонувані цілі, плани, стандарти і оцінки реалістичні, то, досягнувши мети, здійснивши плани, задовольнивши стандартам, підліток чи юнак підвищує самоповагу і формує позитивний Я-образ. Якщо ж плани і цілі нереалістичні, стандарти і вимоги занадто високі, перевищують можливості й сили суб'єкта, то невдача призводить до втрати віри в себе, самоповаги.

Сімейна дисфункція часто виникає з-за причини відсутності «правил про зміну правил», що існують у сім'ї (Див. попер. розділ «Сімейні правила»). Адже, при складанні правил, які втілюють норми і цінності сім'ї, дорослими членами родини нерідко ігноруються ідеали, цінності і життєві смисли дітей, особливо підлітків і юнаків з їх потребою у творчому самовизначенні і самоствердженні. Така *«привілея дорослих» на вироблення і декларування сімейних правил* (і традицій) сприяє виникненню непорозумінь і протиріч у стосунках дітей і батьків, поглибленню смислового бар'єру між ними.

Є батьки, які орієнтують дітей на першість у всьому. Таких батьків Х.Стерлін назвав *«делегуючими»*: не реалізувавши в житті власні плани, вони готують дітей до виконання важливої, на їх погляд, «місії». Звичайно, сам по собі орієнтир дитини на високі стандарти якості, на змагання, внесок батьків в ідеальне «Я» дитини – є закономірними і необхідними процесами, завдяки яким здійснюється зв'язок і наступність поколінь. Але «патогенними» ці впливи стають тоді, коли вимоги, стандарти і плани батьків не

## Психологічний інструментарій

відповідають можливостям дитини і при цьому не враховують її власні інтереси і нахили. Подібна ситуація – вірний шлях до майбутніх невдач, втрати самоповаги і «плутанини» у самовизначенні [14, с.34-37].

Для покращання процесу комунікації, психологи пропонують ідеальну *модель сімейних взаємовідносин*, побудовану на основі аналізу типових помилок, котрі допускають батьки при вихованні дітей [Там само, с.192-193].

Основні пункти цієї моделі:

- ◀ Усі члени сім'ї, включаючи дитину, рівноправні.
- ◀ Кожний володіє автономією, має право сам вирішувати, як йому краще вчиняти.

- ◀ Кожен може і вміє виражати словами ті почуття, позитивні і негативні, які він відчуває в даний момент стосовно інших членів сім'ї. Всі почуття приймаються. Діти спеціально навчаються критичності батьків, в сім'ї стає прийнятною формула: «Усі ми можемо помилятися».

- ◀ Сімейна рада має тільки «дорадчий» голос. Кожний може прийняти чи не прийняти його. Батьки радяться зі своєю дитиною.

- ◀ Члени сім'ї не дають негативні оцінки один одному, а тільки вислуховують, не перебиваючи, те, що говорить інший, намагаючись зрозуміти його почуття. Можна задавати навідні запитання, щоб людина сама щось краще зрозуміла. Члени сім'ї не фіксують увагу на минулих неприємностях, а спираються на принцип «тут і тепер».

- ◀ Близькі люди не вдаються до моральних штампів, щиро розповідають про себе, свої труднощі, своє особисте життя.

- ◀ Хвалять хороші справи і вчинки.

- ◀ У сім'ї панує довіра, повага, терпляча любов, увага до світу переживань іншого, відбуваються душевні розмови на будь-які теми.

Наявність таких рис у сімейному спілкуванні дозволить уникнути багатьох криз підліткового і юнацького віку: хлопцеві чи дівчині не треба буде боротися за самостійність і доводити свою дорослість, не варто грубити батькам, бо їх уже навчили виражати свою незгоду у сприйнятливій формі; юнак поступово усвідомить життя людей в усій його повноті, бо немає заборонених тем; у нього розвиватиметься самосвідомість і внутрішній контроль за вчинками, бо йому не навішують ярликів, а дозволяють виражати свої переживання і самому в них розбиратися. У таких сім'ях не накопичуються образи, що руйнівні впливають на спілкування, породжуючи взаємонепорозуміння і конфлікти. Запропонована модель взаємовідносин може бути творчо доповнена, аби сприяла



## Психологічна допомога сім'ї. Частина 2

налагодженню взаємин між дітьми та їх батьками, конструктивному діалогу з приводу життєвих орієнтирів, пошуку і реалізації кожним членом сім'ї власних життєвих смислів.

Взаєморозуміння між батьками й дітьми здавна розглядалось як одна з найважливіших передумов стабільності сім'ї і сімейного щастя. Такі питання: *Як досягається взаєморозуміння? Яким чином члени сім'ї обмінюються інформацією? Як вони ставляться до неї? Як її перепрацьовують?* – давно цікавили сімейних психологів. Важливим є питання інтеріоризації цінностей засобами комунікації в сім'ї, умов віднайдення і втілення дітьми в реальність власних життєвих смислів.

Періодом, коли людина отримує шанс зробити важливий крок у бік становлення себе як суб'єкта власного життя, є *підлітковий вік*. Цей період характерний прагненням дитини пізнати себе, навколишній світ, знайти в ньому своє місце. Більш високий рівень психічного розвитку, порівняно з попереднім віковим періодом, дозволяє підлітку свідомо, критично і творчо створювати, змінювати і вдосконалювати свій внутрішній світ, вимальовуючи, немов художник, кожен штрих свого шедевру, який є відображенням його сутності, мрій і сподівань.

Стосунки у сім'ї, їх щирість, повнота і глибина стають надійною основою становлення у підлітка життєвих смислів, які, у свою чергу, впливають на гармонізацію взаємин між членами родини, сприяють розвитку сім'ї в цілому та окремого її представника. Від життєвих смислів залежить зміст і характер життєвого задуму як ескізу майбутнього. Особливості комунікації у сім'ї справляють вплив на прагнення і вміння підлітків втілювати ці смисли у реальне життя, а також відмовлятися від таких, що спотворюють його загальну спрямованість.

### **Творчий життєвий задум як психологічна категорія, особливості його розвитку у підлітків**

У пошуках особистісного смислу людина стикається із такими запитаннями: 1) *«В якому світі я живу?»* 2) *«Як я можу прожити своє життя, аби найкращим чином задовольнити свої потреби та цінності?»* 3) *«Хто я?»*. Відповідаючи на ці запитання, індивід тим самим формує свою картину світу, стиль життя і образ свого «Я», шукає і втілює в реальність власні життєві смисли.

Суб'єктивна картина світу або його фрагментів, яка включає самого суб'єкта, інших людей, просторове оточення і часову послідовність подій, у психології називається *образом* [10, с.240-242]. Під образом світу або *картиною світу* розуміють цілісну, багаторівневу систему уявлень людини про світ, інших людей, про себе і

свою діяльність. У понятті «образ світу» втілена ідея цілісності та спадкоємності зародження, розвитку і функціонування пізнавальної сфери особистості. Образ світу має активну природу, бо на зустріч зовнішнім стимулам йде процес безперервного генерування нових пізнавальних гіпотез, вибудови нового образу. Це творчий процес, який відображає найтонкіші намагання й очікування людини, її найпотаємніші помисли, незбагненні мрії і сподівання, розкриття багатогранного і унікального «Я».

*«Життя, – писав С. Л. Рубінштейн, – це процес, у якому об'єктивно бере участь сама людина. Основний критерій її ставлення до життя – побудова у собі та в інших нових, усе більш досконалих, внутрішніх, а не лише зовнішніх форм суспільного життя і людських стосунків»* [13, с.379].

В основі картини світу лежить думка людини про себе і про зовнішній світ, про життя і його суттєві моменти. Думка (гадка) про себе визначає мислення людини, її почуття, бажання, дії. Думка, в свою чергу, обумовлюється смыслом життя і життєвим стилем особистості [23]. У знаходженні смислів людині допомагає *совість* як «смысловий орган, як інтуїтивна здатність відшуковувати єдиний смисл, що криється у кожній ситуації» [24, с.63]. За здійснення унікального смислу свого життя людина несе власну *відповідальність*, яка «виражається у вірності не абстрактному обов'язку, а самому собі, у довірі до моральності власних почуттів – «не можу і не хочу інакше!»» [1, с.225]. Здійснюючи смисл свого життя, людина тим самим здійснює себе, намагається бути тим, ким вона є, формує і виявляє свою неповторну індивідуальність.

Пошук і реалізація життєвих смислів з певних причин можуть бути неефективними, ускладненими, а деколи навіть неможливими. Ймовірна невдача у винайденні смислу внаслідок незадоволеності та обмеженості суб'єктивної картини світу має назву *«інкапсуляції людини»* [25]. Інкапсуляція людини пов'язана із куцїстю бачення світу, здатністю на основі поодиноких даних робити висновки про ціле. Шлях до досягнення смислу пов'язаний з більш високим рівнем усвідомлення людиною дійсності, власного життя.

Змістом, світоглядною сутністю індивідуального життя є *життєвий шлях людини*. У структуру життєвого шляху входять ті факти, події і вчинки, які визначають становлення людини. Свідоме й цілеспрямоване формування свого життєвого шляху індивід починає з концентрації підліткових мрій і нечітких бажань у **життєвий задум** [11, с.212]. У життєвому задумі уособлюється розуміння людиною смислу життя і виникає ідея власного майбутнього життєвого шляху. Через конкретні життєві плани починається реалі-



зація життєвої програми, в якій особистість конкретизує домінуючу мету свого життя.

Життєвий задум розглядається як динамічне уявлення людини про те, яким чином може бути реалізовано сенс життя на даному етапі. Життєвий задум нерозривний з такими поняттями як картина світу, життєві смисли, а також життєвий стиль особистості. Життєвий задум може бути творчий або хибний. Цьому існують різні пояснення. Так, творчість життєвого задуму виявляється в постійній зміні ієрархії смислів, переважання серед них «надособистісних смислів Істини, Добра, Краси, Любові, Бога, в яких не акцентується власна користь» [6, с.18], що робить людину здатною до постійного творчого саморозвитку. Деяку паралель проводимо з терміном «плодогворча-неплодотворча орієнтація» Е. Фромма [20]. Критерієм плодотворчості тут виступає ступінь розкриття власних можливостей, що не зводиться до зовнішнього росту, соціальних досягнень. А. Адлер розглядає поняття, близьке за тлумаченням, а саме – «хибний життєвий стиль» [2], який веде до невдач у взаєминах, соціальній діяльності, коханні. Отже, критерієм творчого задуму, на відміну від хибного, є *спрямованість на особистісне зростання, на самотворення*.

Доцільним є поєднання життєвого стилю з «Я-концепцією», яка в ньому реалізується. Так, О. П. Колісник вважає, що «Я-концепція» і життєвий стиль фіксує в особистості «стабільне», а «мінливе» в ній реалізує її спонтанна ієрархія смислів. «Здатність до легкої перебудови ієрархії смислів, а значить і «Я-концепції» та життєвого стилю, вказує на гнучкість особистості», а отже і творчість, що «має зв'язок з розумінням себе, іншої особистості, спільноти, світу». «Нерозуміння чужої картини світу, «Я-концепції» і, що особливо важливо, чужої ієрархії смислів призводить учасників взаємодії до конфліктів і сутичок», – зауважує він [6, с.16].

На основі «Я-концепції» особистість будує свої взаємини з іншими людьми і регулює власну активність у різних видах діяльності. У підлітковому віці, на думку С. П. Тищенко, Я-концепція значною мірою залежить від оцінкового ставлення оточуючих і трансформується переважно внаслідок суперечливих впливів оточуючих, які по-різному оцінюють особистість підлітка [16].

Підлітковий вік є сензитивним для пошуку і становлення творчого, розвивального життєвого задуму, для того, щоб вчитися реально втілювати особистісний сенс у життя. Дорослим слід дбати про те, щоб мрії, сподівання, устремління підлітка були високими, відображували і стверджували всю красу, велич і силу Людини. У зв'язку з тим, що особистість є включеною до контексту її повсякденного життя, у взаємовідношення з іншими людьми, життє-

вий задум підлітка залежить від того, які *ідеали та цінності* панують у його *найближчому оточенні*. Складність життєвого задуму підлітка може визначатися оцінками реальних втілень своїх намірів близьких йому людей, від їх здатності передати свій життєвий досвід засобами комунікації, від уміння домогтися того, щоб глибоко прийняті ними самими і запропоновані дитині високі ціннісні орієнтири стали і її особистими цінностями. Становлення творчого життєвого задуму можливе завдяки гармонійним міжособистісним стосункам, нерозривно пов'язане з емпатією, співпереживанням, розумінням іншої людини, її ідеалів і цінностей.

*Становлення життєвого задуму* – це складний, багатогранний процес, у якому відображуються знання людиною своїх можливостей, інтересів, бажань і прагнень, власний пережитий досвід, аналіз свого теперішнього і майбутнього, стосунків з іншими людьми, зокрема в сім'ї. На мрії, фантазії, бажання, очікування підлітка, які втілюються у його життєвий задум, а потім перетворюються у життєву мету, впливають усвідомлення дитиною свого дорослішання, бачення себе зростаючою особистістю, що має брати на себе відповідальність за життєві рішення.

Своїм відповідальним ставленням до життя, розмірковує С. Л. Рубінштейн, суб'єкт надає йому «руху по висхідній», своїм подоланням і борінням відстоює його *вищий сенс*, не даючи розчинити себе в потоці ситуацій, дріб'язкових почуттів, щосекундних бажань. Така піднесеність над життям, здатність узагальнено поставитись до нього, самовизначитись відносно його цілісного перебігу є здатністю суб'єкта до самовизначення [12]. Рух «*по вертикалі*» означає прямування людини від рівня біологічного до соціального, аж до духовного, який і підносить особистість над вузькоєгоїстичним або вузькосоціальним, дає їй снагу жити не за законами животіння, меркантильного пристосовництва або соціальної підлеглості, а за внутрішнім законом, тими унікальними цінностями, які, за В. Франклом, мають пройти перевірку власною совістю. Така людина ніколи не зупиняється на досягнутому, бо «характерною складовою людського існування є... надсходження над собою (рос. мовою – превосходнение себя), вихід до чогось іншого» [19, с.288], свідоме устремління до вищих цінностей, до ідеалу, до досконалості.

Можна сказати, що *життєвий задум* не є сталою, незмінною величиною, а *формується, змінюється, вдосконалюється* у процесі постійного самопізнання, самотворення і самоздійснення особистості.

Життєвий задум, проект майбутнього *може бути дисгармонійним, хибним, спотвореним, а може бути конструктивним, творчим,*



що характеризує особу як справжнього творця, архітектора власної неповторної світобудови за вічними законами вищої моралі й духовності.

На етапі становлення життєвого задуму у підлітка мають бути сформовані високі особистісні цінності, відповідні їм життєві цілі, мотивація саморозвитку, здатність подивитися на себе збоку, піднятися над собою, над своїми бажаннями й спонуканнями, над конкретною ситуацією, збагнути можливі варіанти розвитку і вдосконалення своєї особистості, свідомо обирати шляхи і способи гармонійної взаємодії із зовнішнім світом, уміння сьогодні подбати про майбутнє, враховуючи минулі невдачі і досягнення.

Гармонійне поєднання минулого, теперішнього і майбутнього стає головною умовою і ознакою *дорослішання* – процесу поступового психосоціального зростання особистості. Дорослішання завжди вказує на якісно новий рівень розвитку, не виключаючи при цьому елементів регресу, що допомагає зростаючій особистості адаптуватися до відносно нових умов життя, продуктивно долати труднощі, різноманітні стресові ситуації, тяжкі життєві кризи.

*Кризою* зветься певний віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови [15]. Коли змінюється життєвий задум, зберегти людині усталені цінності вже не вдається. Інакшим стає ставлення до світу, інакшим виявляється образ самого себе, і цей процес не буває швидким або безболісним. У будь-якому разі, зміна життєвого задуму змушує людину переглядати пройдений шлях, віднаходити сили і можливості переструктурувати внутрішній світ, наповнювати його новим смислом.

Зовнішні умови часто стають поштовхом до зміни життєвого задуму, реконструкції життєвого світу. Це стає можливим тоді, коли напруженість внутрішньо-особистісних суперечностей, випадкові невдачі, образи, хвороби, побутові неприємності, депресії тощо роблять особистість як систему вкрай неурівноваженою. Стосовно підліткового віку, коли людину роздирають внутрішні протиріччя, особливо важливо, щоб зовнішні сили не стримували й не спотворювали творчий розвиток особистості, а сприяли гармонізації внутрішнього світу підлітка, його зверненості до вищих цінностей.

У критичній життєвій ситуації будь-яка людина постає перед необхідністю реставрації, модифікації не окремих планів, цінностей, стосунків, діяльності, а цілого життєвого світу як такого. «Особистість, – зауважує Т. М. Титаренко, – створює свій життєвий світ, структуруючи зовнішню дійсність до внутрішньої. Цей світ є певна цілісність внутрішнього психічного життя, як усвідомлюва-

ного, так і неусвідомлюваного, у поведінці, спілкуванні, діяльності. Структура життєвого світу є певним опоросередкуванням структури особистості. Саме особистість з її екзистенціальними проблемами, гострими внутрішніми конфліктами, ненаситними потребами та несвідомими імпульсами визначає ракурс, у якому людина бачить зовнішній світ, орієнтується у ньому, пристосовується до життя» [Там само, с. 84, 85]. І, звісно, визначається у векторі, якому підпорядковані її сподівання і наміри, конкретні життєві кроки. Тому *життєва криза є індикатором особистісного зростання*. Кризова ситуація допомагає індивіду усвідомити свій життєвий задум, хоча справитися з труднощами може не кожен. Доросла людина здатна самотійно подолати ту чи іншу життєву кризу, у той час підліткові це може виявитися не під силу. А значить, будь-яка криза ладна призвести до невротичних симптомів, соматичних хвороб, девіантних проявів, часткового, або повного втрачання смислів, які були знайдені, завдячуючи значним внутрішнім зусиллям. Тому необхідне професійне психологічне втручання, надання своєчасної кваліфікованої підтримки, яка сприяла б відродженню суб'єктної саморегуляції, віри у власні сили. Слід допомогти підлітку в найпродуктивнішому подоланні внутрішніх і зовнішніх перешкод, виході зі скрутного становища, поверненні на тимчасово втрачену траєкторію індивідуального розвитку, у сходженні до його вищих шаблів.

Рівень активності консультанта, що надає психологічну допомогу при розв'язанні критичної, екзистенціальної, або термінальної ситуації, вважають вчені, пов'язаний, по-перше, з рівнем суб'єктної активності клієнта, з його бажанням *самотійно* впливати на хід подій, його вмінням *брати на себе відповідальність* за власне життя. І, по-друге, інтенсивність психотерапевтичного втручання залежить від *глибини та складності ситуації*. У цьому значенні до складної ситуації можна віднести деструктивні стосунки між дітьми і батьками, небажання їх йти один одному назустріч, разом вирішувати індивідуальні і загальні проблеми.

У такому разі психологу слід відновити або сприяти розвитку взаєморозуміння між підлітком і членами його сім'ї, як і будь-якої іншої референтної групи. Взаєморозуміння, пише Б. Д. Паригін, – це «збіг, схожість чи просто співзвучність у різних людей поглядів на світ та ціннісних орієнтацій, розуміння індивідуальних особливостей один одного, розуміння і навіть угадування мотивів один одного і можливості поводити себе так чи інакше у будь-якій конкретній ситуації, взаєморозуміння як прийняття виконуваних по відношенню один до одного ролей, взаєморозуміння як взаємне прийняття самооцінки, своїх можливостей та здібностей і т.ін.» [8,



с. 201]. Взаєморозуміння, тобто «стан внутрішньої згоди» досягається, зазначає Т. Шибутані (1969), саме шляхом встановлення «спільної картини світу» у тих, хто об'єднаний у сумісні дії, шляхом взаємного прийняття ролей. У зв'язку з тим, що життєдіяльність контролюється смисловими утвореннями, психологу необхідно допомогти людині (підлітку і його батькам) усвідомити справжній смисл своїх дій, завдяки чому стає можливою адекватна регуляція комунікативної взаємодії в сім'ї, власної поведінки, переструктурування суб'єктивної реальності, зміна смислу свого життя, індивідуальної картини світу.

Значення, поняття, смисли, які створюють образ світу, можуть бути подані за допомогою відповідних засобів математичної обробки (багатомірне шкалювання, кластерний аналіз та ін.) у вигляді різноманітних геометричних моделей, які в науці мають назву суб'єктивних семантичних просторів. Ці семантичні простори вивчаються за допомогою методу семантичного диференціалу (О. Ю. Артем'єва, 1999), кольорового тесту ставлень (О. М. Еткінд, 1987), методики ціннісного спектру (Д. О. Леонтьєв, 1997) тощо. З нашої точки зору, для вивчення життєвих смислів підлітка і особливостей смислової взаємодії в сім'ї мають застосовуватись спеціальні психодіагностичні методи. Про деякі з них мова йтиме нижче.

### **Методики вивчення життєвих смислів підлітка**

Комунікативний підхід забезпечує розв'язання проблеми становлення творчого життєвого задуму підлітків засобами комунікації, які у вигляді певних психотерапевтичних технік можуть застосовуватись в роботі як з самими підлітками, у яких є така проблема, так і з батьками, які звернулися до психолога за допомогою вирішити питання життєвих орієнтирів їхніх дітей. Це такий підхід до вирішення даної проблеми, який опирається на наукову теорію комунікації, а також на прийоми та методи, що забезпечують продуктивне і гармонійне міжособистісне спілкування, ефективну корекцію цього процесу з метою створення і успішної реалізації життєвих стратегій підлітка.

У нашому дослідженні з метою вивчення смислів, що лежать в основі життєвого задуму особистості, за основу взяті такі поняття: смисл, особистісно значущі конструкти, мотиви, особистісна цінність та ін. (модель Д. Леонтьєва). Комунікативна взаємодія, спілкування, як відомо, не протікають без мотивації сторін, за вивченням якої стоїть глибинне дослідження особистісних конструктів, в кінцевому рахунку – особистісних смислів. Із смислом пов'язана особистісна цінність, яку можна вивчати шляхом виявлення *особистісних смислових конструктів* (наприклад, цінність –

свобода, а конструктом може виявитися, скажімо, або внутрішня відповідальність, або животіння – це те, за допомогою чого людина вимірює світ і його складові).

За визначенням Дж. Келлі, комунікацію можна розглядати як процес відтворення символічного елементу з метою викликати більш менш близьку копію цього конструкту в іншій людині. Найкращий спосіб для цього – використати слово як символ. Тому задача психолога – скласти *унікальний словник конструктів* для спілкування з людиною, щоб зрозуміти, якими смислами вона живе. З цією метою нами застосовувалась *методика репертуарних ґраток* Дж. Келлі [3], [4], [5]. Цей метод використовувався і для того, щоб виявити проблемні місця та причини патологічної комунікації у сім'ї. Метод РГ (репертуарних ґраток) у контексті нашого дослідження уможлиблював отримання смислових конструктів дитини та її батьків, смислових утворень, які спричинили конфлікт у взаєморозумінні між підлітком і його сім'єю, а також тих спільних суперординарних (вищого рівня) конструктів, на яких в майбутньому може базуватися гармонійна взаємодія батьків і дітей.

Тим, хто використовує даний діагностичний інструмент, слід знати, що саме він «міряє» чи виявляє, які психологічні процеси при цьому актуалізуються і які фактори, що здатні змінити результати, впливають на поведінку людини. Зупнемося докладніше на можливостях і особливостях застосування методу РГ. Автор методу запропонував «урівняти в правах» досліджуваних і психологів. Він висунув метафоричну формулу, яка виражає пафос його підходу до дослідження особистості: кожна людина – це вчений, дослідник, який не просто реагує на стимули, не просто засвоює інформацію, яка надходить ззовні, а висуває обґрунтовані гіпотези, перевіряє їх на практиці, будує свою маленьку «теорію світу» і людських стосунків. Вже у цій формулі намічається перехід від об'єктного підходу до суб'єктного, підкреслюється принцип активності людини і роль практичної діяльності у виникненні і формуванні людських уявлень.

Техніка репертуарних ґраток надає можливість менш суворо, ніж інші психометричні методи, «працювати» на рівні індивідуальної свідомості, тобто на тому рівні, па якому розгортаються основні події психічного життя людини. Репертуарні тести не потребують великої вибірки, дозволяють використати увесь арсенал багатомірних статистичних методів для аналізу індивідуальної свідомості, охоплюють не лише статичку, але й динаміку смислових утворень особистості [3].

Смислові конструкти дозволяють виявити особистісну цінність, яка, у свою чергу, є детермінантом становлення життєвого задуму.



## Психологічна допомога сім'ї. Частина 2

У якості елементів тесту можуть виступати персонажі, образи Я, ситуації спілкування. Допускається за певних умов (згода дорослих і дітей, рівень готовності до порозуміння і т.ін.) ознайомлення батьків із системою конструктів їх дитини, і навпаки. Для виявлення ступеню схожості систем конструктів дорослого і дитини допускається процедура, яка передбачає заповнення ґраток «замість іншого». Такий обмін ґратками дозволяє виявити:

1) ступінь згоди тих, хто спілкується, у сприйнятті та оцінках членів сім'ї;

2) ступінь сприйняття, розуміння одне одного у процесі комунікації.

У нашому дослідженні у якості елементів виступали персонажі, які, на думку респондентів, вже досягли (або не досягли) реалізації свого життєвого задуму. Отримавши смислові конструкти, можна одержати смислові інтерпретації дорослого й дитини і порівняти їх. Репертуарні ґрати виявляють неусвідомлювані людиною мотиви, цінності, установки, дозволяють зазирнути у світ особистісних смислів, на реалізацію яких спрямований життєвий задум. Ознайомлення людини з результатами тестування призводить до більшого самопізнання, розуміння інших людей.

У процесі сімейного консультування, встановлення взаєморозуміння між членами сім'ї можливе об'єднання, знаходження спільних смислів стосовно життєвих орієнтирів підлітків і їх батьків. Тому психологові варто віднайти такі цінності дітей та їх близьких родичів, які б їх об'єднали і створити умови інтеріоризації тих цінностей, які, впливаючи на картину світу, формуватимуть творчий життєвий задум підлітка. Адже, образ світу допомагає людині прогнозувати і контролювати події, свою поведінку і поведінку інших людей, будувати з ними плідні стосунки. Спільні суперординатні конструкти у підлітків та їх батьків розглядаються нами як спільний словник непатологічної комунікації.

Для виявлення суперординатних конструктів у членів сім'ї застосовується декілька технік, серед яких можна назвати, наприклад, процедуру «Сходи». Суть «Сходів» – послідовне виявлення конструктів у формі інтерв'ю. Процедура дозволяє підніматися від конструкта більш низького рівня до найбільш загальних для даної людини конструктів. У разі повторення процедури з новими конструктами психолог отримує декілька суперординатних конструктів, які повторюються [3]. Будь-яка структурована бесіда може розглядатися як техніка виявлення конструктів. Приклад з нашої практики:

*Психолог:* Чому ти вважаєш, що слід бути самостійним?

*Підліток:* Для того, щоб бути не таким, як інші?

*Психолог:* А навіщо бути не таким, як інші?

## Психологічний інструментарій

*Підліток:* Щоб зберегти самого себе.

*Психолог:* Навіщо, на твою думку, зберегти самого себе?

*Підліток:* ?!

Конструкт «зберегти самого себе» можна вважати на час опитування суперордиантним для підлітка, з яким було проведено бесіду.

Методика РГ виявляє *ієрархію смислових конструктів*, які є відображенням системи особистісних цінностей. Людина, казав Дж.Келлі, є, в певному значенні, формою руху. Змінюються конструкти і зв'язки між ними, а отже, міняються ґратки. Оцінити усі ці зміни, простежити їх динаміку дозволяє знову таки техніка репертуарних матриць.

Результати опитування аналізувались різними математичними методами з метою отримання латентних (прихованих) конструктів, які розглядаються як більш узагальнені (суперордиантні) конструкти. Конструкти виявлялись методом тріад. Сам склад запропонованих людиною персонажів (елементів) вказує на особистісні цінності, на основі яких формується її життєвий задум.

Досліджуваній, дівчинці-підлітку 13 років, було запропоновано вибрати персоналії, які досягли, на її думку, найбільших і найменших успіхів у самореалізації.

На *рис. 1* представлений блак (репертуарна матриця), який пропонується дитині. У графі «Елементи» психолог вписує найбільш значимі персонажі, що досягли чи не досягли, на думку опитуваної, життєвого успіху. У колонці «Конструкти» записуються ті характеристики, які відрізняють двох з них від третього.

На *рис. 2* графічно зображені найбільш сильні кореляційні зв'язки між конструктами. Товщині лінії відповідає сила зв'язку, пунктир вказує на її від'ємний характер. Таке подання зв'язків між конструктами дає можливість ідентифікувати «кореляційні плеяди» – множини тісно пов'язаних між собою конструктів. Пошук плеяд – це спрощена, «ручна», процедура пошуку суперордиантних конструктів (факторів), для яких ординатні (звичайні) конструкти є окремими випадками їхнього прояву. Так, наприклад, конструкти дівчинки (16, 14, 5) і (2, 12, 13) утворюють дві плеяди, узагальнені назви яких близькі до «приземленість-піднесеність» і «соціальна успішність – закомплексованість».

Більш складними й ефективними процедурами пошуку суперордиантних конструктів є факторний і кластерний аналіз. Результати цих процедур представлені на *рис. 3*. З рисунку видно, що в результаті застосування факторного аналізу (див. колонку «Зв'язки конструктів з суперордиантними конструктами») було виявлено три суперордиантних конструкти-фактори (підколонки 1, 2, 3) як сукупність конструктів, найбільш сильно пов'язаних з ними.



## Психологічна допомога сім'ї. Частина 2

Елементи

П.І.П. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Конструкти

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Рис. 1

Рис. 1. Бланк репертуарної ґратки

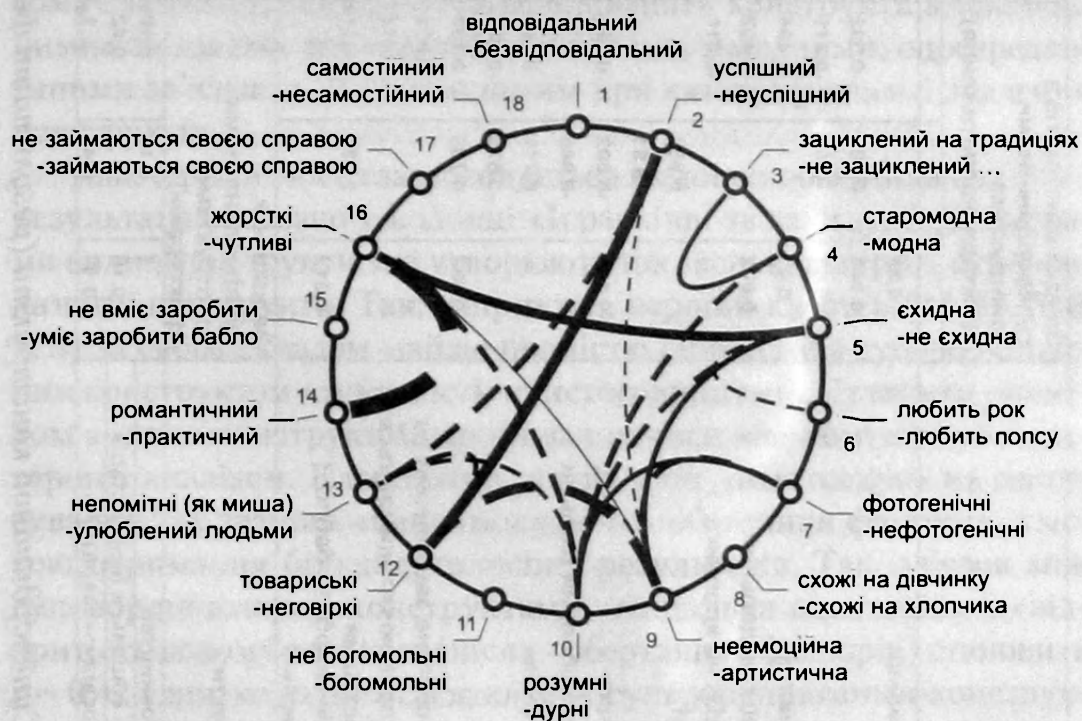


Рис. 2. Кореляційні плеяди

Так, наприклад, для суперординатного конструкта 2 («соціальна адаптація – соціальна дезадаптація») конструктами, які його визначають, є – конструкт № 13 «непомітні як миша – улюблений людьми» (сила зв'язку  $r = -0.946$ ). Зважаючи на від'ємний характер їх зв'язку, полюсу «соціальна адаптація» суперординатного кон-

Конструкти	Зв'язки конструктів з суперординатними конструктами (факторні навантаження)			№ Кон-стру-кту	Ієрархічні зв'язки між конструктами у межах суперординатних конструктів (кластерна дендограма)
	1	2	3		
романтичний<=>практичний	0.88			14	
жорсткі<=>чутливі	-0.845	-0.506	-0.532	16	
єхидна<=>не єхидна	-0.69	-0.52	-0.711	5	
любить рок<=>любить попсу	0.41		0.694	6	
відповідальний<=>безвідповідальний	0.662		0.402	1	
схожі на дівчинку<=>схожі на хлопчика			-0.611	8	
успішний<=>неуспішний		0.853		2	
товариські<=>неговіркі		0.91		12	
неемоційна<=>артистична	-0.416	-0.802	-0.655	9	
непомітні (як миша)<=>улюблений людьми		-0.946		13	
фотогенічні<=>нефотогенічні		0.711	0.534	7	
старомодна<=>модна		-0.575	-0.837	4	
розумні<=>дурні	0.487	0.735	0.733	10	
зациклений на традиціях<=>не зациклений ...			-0.871	3	
не займаються своєю справою<=>займаються ...			-0.674	17	
самостійний<=>несамостійний		0.624	0.411	18	
не вміє заробити<=>уміє заробити бабло	0.612			15	
не богомольні<=>богомольні				11	
Суперординатні конструкти	Зв'язки між суперординатними конструктами (факторами)				
1 духовність – пристосовництво	1	0.18	0.19		
2 соціальна адаптація – соціальна дезадаптація	0.18	1	0.42		
3 відкритість новому досвіду – закритість ...	0.19	0.42	1		

Рис. 3. Суперординатні конструкти (результати факторного та кластерного аналізу)



## Психологічна допомога сім'ї. Частина 2

структа відповідає полюс «улюблений людьми» звичайного конструкта. Аналогічно розглядаються решта конструктів – 12, 2, 9, 10, 7, 18 (див. підколонку 2).

На відміну від методу кореляційних плеяд (рис.2), для методів факторного та кластерного аналізу не залишаються не поміченими більш тонкі, але не менш суттєві зв'язки. Так, конструкт 1 («відповідальний-безвідповідальний») не має сильних зв'язків з іншими конструктами, що віддзеркалено на рис. 2 відсутністю відповідних ліній. Але в результаті застосування факторного аналізу (див. рис.3, колонка «Зв'язки конструктів з суперординатними конструктами», підколонка 1) встановлено сильний зв'язок ( $r = 0,662$ ) з суперординатним конструктом. Саме завдяки більш адекватному аналізу зв'язків між конструктами – факторному аналізу – можна уточнити та розширити плеяду (16, 14, 5) до (14, 16, 5, 1, 15). Нова назва цього суперординатного конструкта, яка узагальнює перелік конструктів, що увійшли до його складу – «духовність-приспосовництво».

Таким чином кореляційна плеяда (у парі з факторним аналізом) є методом, який допомагає відрізнити конструкти з «очевидними» зв'язками від конструктів з більш складними, опосередкованими зв'язками. Це є важливим при якісному аналізі значення конструктів.

Кластерний аналіз застосовується як доповнюючий метод, його результати показано у колонці «Ієрархічні зв'язки...». З дендограми видно конструкти, які утворюють так звані кластери – суперординатні конструкти. Так, наприклад, перший кластер (14, 16, 5, 6, 1, 8) за своїм складом майже повністю співпадає з суперординатним конструктом «духовність-приспосовництво». Суттєвим винятком є лише конструкт 15, який залишився «не поміченим» кластерним аналізом. Кластерний аналіз ніби «наштовхує» на застосування так званого «непрямокутного» обертання факторів, з метою отримання більш суголосних результатів. Так, зв'язок між суперординатними конструктами «соціальна адаптація» і «відкритість новому досвіду» (після «обертання» факторів) становить  $r = 0,42$  (див. колонку «Зв'язки між суперординатними конструктами»). Існування зв'язків між цими конструктами є важливою умовою для подальшого пошуку суперординатних конструктів вищих порядків. Так, наприклад, об'єднання пов'язаних між собою конструктів «соціальна адаптація» і «відкритість новому досвіду» дає новий конструкт – «творча самореалізація».

За результатами аналізу РГ дівчинки-підлітка виявлено перший суперординатний конструкт – «духовність-приспосовництво» – з ним найбільш тісно пов'язані конструкти: «романтичний-практич-

ний», «жорсткі-чутливі», «відповідальний-безвідповідальний», «не вміє заробити – уміє заробити бабло» та ін. Тут можна говорити про протиставлення двох рівнів: «соціально-адаптаційного» («вміє заробляти бабло», «жорсткий», «єхидна», «дурні», «безвідповідальний» та ін.) і «духовно-поетичного» рівня («романтичний», «чутливі», «не єхидна», «відповідальний» як внутрішня, а не соціальна якість, бо «практичний» як «приземлений» пов'язаний з «безвідповідальним»). Елемент ґратки «Я» за цим конструктом має високий показник, що вказує на протиставлення себе образу «крутого». Спостереження за дівчинкою показали, що важливим для неї є успішне навчання (оцінки в школі), що й відображено у результатах тестування. Розглядаючи 2-й фактор – «соціальна адаптація», бачимо, що «неуспішний» опитана дівчинка-підліток розуміє як «мовчазний», «пригнічений», «непомітний як миша», а «успішний» значить той, «кого люблять люди», «який вміє спілкуватися». Інакше кажучи, для даної дитини соціальний успіх являється засобом для завоювання любові і визнання оточуючих. За цим конструктом елемент «Я» має низьке значення, що суголосно з реально існуючою проблемою – неприйняття оточуючими. За третім фактором – «відкритість новому досвіду» («не зациклений на традиціях», «модна», «розумна», «не любить попси» та ін.) – дівчинка оцінює себе досить високо, що вказує на спрямованість на пошук нового, тобто творчість.

З отриманих даних можна припустити, що в розумінні підлітка у поняття самореалізація входить, по-перше, духовний розвиток, по-друге, соціальний успіх, і, в решті-решт, творчий потенціал особистості. За допомогою процедури «Сходи» ми виявили, що найбільш загальним суперординатним конструктом є уникнення страждання від неприйняття однолітками. Це свідчить про наявність захисної реакції, яка спотворює життєвий задум підлітка, гальмує прояв його творчих здібностей.

Як ці дані були використані в консультативній роботі? Матері дівчинки (у жінки було діагностовано суперординатний конструкт – «духовний розвиток», пов'язаний з такими конструктами, як «творити добро», «бути вільним», «робити своє діло») рекомендовано підтримати доньку у пошуку нею високих сутнісних смислів і їх реалізації у життя, замінюючи захисні механізми самоствердження такими, які сприятимуть особистісному розвитку підлітка до більш високого рівня.

Як було зазначено вище, критерієм творчого задуму є спрямованість на особистісне зростання, на самотворення. В іншому разі життєвий задум має хибний, нетворчий, і навіть руйнівний характер, що неодмінно відображується на траєкторії розвитку особистості. Окрім того, буває, що маючи розвиваючий, творчий жит-



тєвий задум, людина не може його здійснити через ті чи інші психологічні причини.

Для виявлення певної патології реалізації життєвого задуму може застосовуватись **методика Q-сортування К. Роджерса** [4], яка дозволяє встановити конфлікт між різними складовими Я-концепції, наприклад, між Я – ідеальним і Я – реальним, Я – в минулому і Я – в майбутньому, і більш достеменно цей конфлікт проаналізувати.

*Приклад.* До психолога звернулись батьки Катрусі, дівчинки 11 років, з приводу її незрозумілої поведінки, яка йшла врозріз очікуваній. За допомогою методики Q-сортування встановлено, що в результаті відсутності порозуміння з оточенням у дівчинки виробився захисний механізм, який позначився на викривленні траєкторії досягнення свого ідеального Я, що і спричинило переживання, виникнення станів невпевненості, тривоги, конфліктності.

За допомогою методики Дж. Келлі вдалось встановити, що дівчинка почала «жити» за нав'язуваними їй ззовні конструктами, що викликало схиблення зі шляху досягнення свого ідеального Я, ухилення від бажаного Я. Психокорекційна робота полягала у налагодженні взаєморозуміння і довіри між Катрусею та її найближчим оточенням – матір'ю та батьком, наданні дівчинці більших можливостей у пошуку і вияву власних життєвих намірів і планів, формуванні і успішній реалізації особистісних смислів.

Таким чином, метод Q-сортування К.Роджерса виявляє цілісність чи дисгармонійність «Я-концепції» підлітка, що відображається у творчому чи хибному життєвому задумі. Смислові конструкти образу Я (як елементи ґраток) розкриваються за допомогою методу РГ Дж.Келлі. Для отримання інформації щодо смислів, що лягають в основу життєвого задуму особистості, в консультативній практиці доцільно використовувати також **методику вивчення смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва** [4].

Згадані вище методи діють у комплексі як взаємодоповнюючі і взаємоуточнюючі, даючи психологу інформацію про життєві смисли дитини і членів її родини, особливості комунікативної взаємодії між ними, розкриваючи можливості і шляхи подолання порушень у процесі особистісного розвитку підлітка і його стосунків з оточуючими. Використані методи зарекомендували себе як адекватні стосовно дослідження сімей, проблемою яких стали непорозуміння з приводу життєвих орієнтацій і планів. Методи сприяють більш поглибленому саморозумінню дорослих і підлітків, пізнанню ними власних смислів, що лежать в основі творчого життєвого задуму, дозволяють відкорегувати певні дисгармонії в особистісному розвитку підлітка і сімейній комунікації.

### Особливості психологічної допомоги сім'ї у встановленні смислової взаємодії

Вирішення будь-яких проблем, які стосуються розвитку і виховання дитини, не може бути успішним без уважного аналізу їх під кутом зору змісту та умов конкретного вікового етапу, без врахування закономірностей онтогенезу в цілому. Тому особливої уваги заслуговує питання про *специфіку віково-психологічного консультування*. Ця специфіка пов'язана з застосуванням системного аналізу явищ дитячого розвитку, тобто з розглядом їх у контексті соціальної ситуації розвитку, ієрархії діяльностей і психологічних новоутворень у сфері свідомості й особистості дитини. «Проблема віку не лише є центральною для всієї дитячої психології, але й є ключем до всіх питань практики», – зауважував Л. С. Виготський.

Проблеми розвитку дитини не можуть бути вирішені без врахування її психофізіологічних особливостей, а також без аналізу загального контексту сімейних стосунків, сімейної комунікації. Серед типових приводів (Див. Книга 1), які спонукають сім'ю звернутись за психологічною допомогою, виділяються батьківсько-дитячі конфлікти: втрата контакту, довіри, труднощі у взаєморозумінні між родичами. Зазначається, що нерідко асоціальна поведінка підлітка поєднується із повною втратою контакту та взаємної довіри між батьками і дітьми. Серед приводів звертання до консультації переважають проблеми, викликані ускладненнями у взаємостосунках батьків і дітей, причиною яких можуть бути нерозуміння одне одного, неспівпадання життєвих смислів людей старшого і молодшого поколінь.

Психологу-консультанту у своїй практиці доводиться стикатися із проблемою незадоволеності підлітків власним життям, невиправдання надій і сподівань, відсутністю або втратою сенсу буття, виникнення конфліктів у сім'ї з-за невідповідності життєвих планів дитини і очікувань щодо них його батьків. У багатьох випадках це свідчить про певну незрілість життєвого задуму підлітків та дисгармонійні родинні стосунки.

Особливості комунікативної взаємодії у сім'ї можуть сприяти або заважати, чи навіть спотворювати становлення життєвого задуму юної особистості, її картини світу, яка з часом вдосконалюється і довершується у міру дорослішання людини, здійснення її як особистості. Так, А. Шопенгауер писав, що *«життя можна... порівняти з вишиванням, в якому кожному на протязі першої половини свого віку належить бачити лицьову сторону, а на протязі другої – виворіт; останній не настільки красивий, зате повчальний, бо дозволяє бачити зв'язок ниток»* [22, с.407].



Дорослішаючи, зростаюча людина вчиться помічати непривабливі, негарні сторони своєї світобудови. Починає розуміти, що будівельний матеріал часом був неміцний, а то й зовсім зітлілий. І щоб удосконалити свій внутрішній світ, людина, образно кажучи, замінює старі, відпрацьовані цеглинки чи дощечки на нові, зміцнює основу, каркас, поновлює інтер'єр. Це часом дуже складна, важка, копітка, навіть непосильна робота. Тому вже в підлітковому, а далі і в юнацькому, віці слід вчити молодь виважено і відповідально ставитись до власного життя, до життєвих планів і орієнтирів, до життєвого задуму, що є кристалізацією підліткової мрії, бажань, фантазії і надій – тими першими ластівками світовідношення і самореалізації, які характеризують людину як творця власного життя.

На формування смислових позицій, а також життєвих смислів у дитини значною мірою впливає *ставлення дорослих* до неї. Від дорослого очікується відповідальне ставлення до оцінки, інтерпретацій, висновків щодо поведінки дитини, її окремих вчинків. На перший погляд, безвинне «програмування» дій, реакцій, розвитку особистісних якостей дівчаток і хлопчиків може бути загрозливим для майбутнього їх становлення як індивідуальностей.

У психології помічено, що негативне, презирливе ставлення до себе з боку дорослих дитина, попри все, намагається виправдати. «Як ти думаєш, чому в тебе такі погані оцінки з усіх предметів та з поведінки? Чому ти такий неохайний і самотній?» – запитує психолог у восьмикласника. «А тому що мене всі вважають «важким»! Знаєте, є таке слово? Тому я і поводжусь саме так! А що ж ви думали?!» – з відтінком образи відповів хлопчик. І подібних прикладів можна навести багато. Вони відображають *механізм «зараження смислами»* однієї людини іншою, що в подібних випадках веде до особистісної деградації.

На формування образу майбутнього величезний вплив має *ставлення людини до сьогодення*, до власних дій і вчинків «тут і тепер», ті «крочки», від яких залежатиме її «хода» завтра. Дитині властиво пориватися у майбутнє, вірити у свою вдачу, і цьому не слід заважати. У сім'ї має жити відчуття світлої перспективи, не затьмарене страхом завтрашнього дня. Тільки в атмосфері позитивних емоцій може зародитися оптимістичне устремління дитини, становлення її сутнісних смислів. В цьому сенсі величезну роль відіграють добрі взаємини між близькими людьми, їх любов і дружба, які відкривають шлях до глибокого розуміння і співпереживання. «Розуміння, – пише О.П.Колісник, – передбачає наближення особистістю своєї ієрархії смислів до ієрархії смислів іншої особистості, ототожнення себе з нею. Психічне проникнення пе-

редбачає знаходження в ієрархії смислів іншої людини своєї ієрархії смислів... Міра ворожості між людьми часто є залежною від міри нерозуміння людьми один одного...» [6, с16].

Комунікація у сім'ї займає важливе місце серед механізмів, які забезпечують інтеріоризацію цінностей. В основі глобальної проблеми батьків і дітей – конфлікти поколінь – стоїть неспівпадіння і непримиримість їх життєвих смислів і взаємних очікувань. Звичайно, запропоновані дорослими цінності, які є «універсальними смислів», спрощують для молоді задачу пошуку сенсу життя, бо в більш менш типових ситуаціях вона визволена від прийняття рішень. Але, на жаль, вона змушена розплачуватись за це полегшення, тому що «... може статися, що дві цінності входять у протиріччя одна з одною. А протиріччя цінностей відображаються в душі людини у формі ціннісних конфліктів, відіграючи важливу роль у формуванні... неврозів» [19, 288-289].

Дорослим слід не заважати, а сприяти віднайденню підлітком смислів в кожній конкретній ситуації, що є гарантією і показником розвитку відповідальності, самостійності дитини, більш ефективного «відкритого досвіду» життєтворчого процесу. Якщо розглядати членів сім'ї як комунікаторів, які здійснюють соціальний вплив один на одного, то важливою умовою такої взаємодії є повага права людини на вибір власної ціннісної орієнтації, а також довіра до себе, власної думки і власного досвіду. Прийняття дитини не повинно залежити від того, чи нормативна її поведінка з точки зору дорослого, чи ні. Молода людина завжди вільна прийняти чи відторгнути цінності, які пропонуються їй моральними і етичними традиціями та нормами. Не тільки батьки, чи інший дорослий, що здійснює вплив на підлітка, а в тому числі і психолог, не повинні нав'язувати цінностей юній особистості: вона має бути спрямована до свого власного сумління, високих смислів – саме цим мають бути вивірені її наміри, рішення, життєві плани. Доречно згадати, що писав про пошук і знаходження смислу життя Л.М.Толстой: *«Я зрозумів, що для того, щоб збагнути сенс життя, треба перш за все, аби саме життя було не безглуздом і злим, а потім вже – розум, для того, щоб зрозуміти його... Я зрозумів, що якщо я хочу зрозуміти життя і смисл його, мені слід жити не життям паразита, а справжнім життям і, прийнявши той сенс, який надає йому справжнє людство, зіллявшись з цим життям, перевірити його (сенс-Г.Т.)»* [17, с.147, 149].

Як було зазначено вище, комунікація характеризує процес взаємодії між людьми. Міжособистісна взаємодія у психології розуміється як процес безпосереднього або опосередкованого впливу суб'єктів один на одного, що породжує їх взаємну обумовленість і

## Психологічна допомога сім'ї. Частина 2

зв'язок. Взаємодія виступає як система дій, за якої дії однієї людини або групи осіб обумовлюють певні дії інших, а дії останніх, у свою чергу, визначають дії перших. У результаті слід очікувати взаємні зміни у їх поведінці, діяльності, установках, оцінках тощо. Засобами комунікації можна досягти певної згоди, консенсусу, наявності між індивідами одноставних пізнавальних та практичних орієнтацій, які дозволяють їм встановити взаєморозуміння. Але часто підліток не тільки відчуває труднощі у процесі вербалізації власних проблем, але не може чітко усвідомити їх суть, відділити фактичну ситуацію від ситуації, яка створена його уявою, коли реальні факти він фільтрує через сито особистісних смислів або так переструктурує ситуацію, що незначущий елемент заміняє собою ситуацію у цілому. Окрім того, стверджують дослідники, людина може підміняти завдання на «прояснення смислу» завданням на «приховання смислу», внаслідок чого зникає справжня смислова структура.

У процесі психотерапевтичної роботи слід працювати з *розумінням та інтерпретацією* – основними механізмами комунікативного процесу. З метою сприяння правильному розумінню, істинній інтерпретації молодою людиною адресованого їй повідомлення, слід домогтися встановлення «діалогічної взаємодії» [21]. Діалогічна взаємодія сприяє взаємодії і смислових позицій, тобто точок зору тих, хто спілкується. За діалогічної взаємодії можлива передача, осмислення і обговорення думок, віднайдення задовольняючих обидві сторони стратегій і шляхів подолання життєвої кризи.

У міжособистісних стосунках діалог передбачає: прийняття дорослим точки зору дитини, повагу до її позиції; переконування справедливістю своїх аргументів, пропозицію цінностей більш високого рівня, які сприяли б гармонізації внутрішньої картини світу підлітка, його життєвої перспективи; і, водночас, визнання права дитини формувати і здійснювати свій власний життєвий задум. «Зараження смислами» виконає свою психотерапевтичну роль, коли, по-перше, самі декларовані смисли відповідатимуть високим еталонам моралі й духовності, по-друге, коли дитина за своїми психологічними якостями буде готовою їх сприйняти, співвіднести з існуючими, критично оцінити і прийняти запропоновані смисли як особисті.

За умови діалогічної взаємодії створюється і зберігається можливість для виявлення адекватної самооцінки молодої людини, підтримується її самоповага, справжнє бажання досягти відповідності між власними психічними можливостями і тим життєвим задумом, життєвою перспективою, тим новим осмисленням свого нинішнього життя і його смислу, які підліток може виявити в ре-



зультаті такої взаємодії з психологом, а зрештою і з батьками. Діалог здатен зняти бар'єр нерозуміння між дорослим і дитиною, допомогти їй відкритися тому, з ким вона взаємодіє, дослухатися до його порад і настановлень.

Важливе значення у психології надається розумінню дитиною смислу і змісту, які закладаються дорослим в текст звернення, повідомлення. Відомо, що для будь-якої людини той зміст, що намагаються до неї донести, має потенційну множинність смислів. У зв'язку з цим, інформація трансформується у свідомості індивіда, проходить через суб'єктивну сферу смислів, що досить часто призводить до вбачання ним у повідомленні того змісту, якого немає безпосередньо у тексті посилання. Окрім того, людина, яка сприймає текст як активний суб'єкт комунікації, будує свій «зустрічний текст», який може доповнювати основу вихідного повідомлення власним розумінням проблеми. Таке доповнення, привнесення свого смислу у текст залежить від знань, установок, цінностей і стосунків цієї людини, цілей і мотивів її взаємодії з партнером по спілкуванню. Взаємодія і взаємодоповнення цих компонентів створює певні «інтерпретаційні рамки», накладання яких на вихідний текст і призводить до різних його тлумачень. В такому разі інтерпретація здійснюється не на рівні смислів, а на рівні значень і не сприяє істинному осмисленню тексту, взаємодії смислових позицій партнерів. Діалогічна ж взаємодія дає можливість не тільки «розітнути глибинні пласти смислу, але й синтезувати новий смисл, який виникає у результаті такої взаємодії» [21].

Важливо підкреслити, що одні й ті ж самі явища матимуть різний смисл у здорової людини і у хворого або інваліда. Так, ми виявимо несхожі смислові конструкти у юнака, який успішно навчається у школі, виграє на спортивних змаганнях і має широке коло друзів, і у психічно хворої молоді людини. В психології відомо, до яких серйозних трансформацій особистості, а значить і конструкцій її життєвої світобудови, можуть призводити раптові хвороби, техногенні чи екологічні катастрофи, що тягнуть за собою фізичні страждання, психічні потрясіння, втрату життєвих орієнтирів, і навіть сенсу власного буття.

Коли під загрозою опиняється життєвий задум, то й проект майбутньої світобудови зазначає суттєвих змін. Подолання кризи становлення життєвого задуму у молоді є нагальною проблемою сучасності, вирішення якої переслідує мету формування психоемоційно й соціально зрілих особистостей, здатних свідомо, враховуючи всі реалії, із світлою, оптимістичною перспективою творити своє власне життя.

## Психологічна допомога сім'ї. Частина 2

*Отже*, внутрішній світ людини характеризується складністю, розмаїтістю, динамічністю, суперечливістю, певною дисгармонійністю. Він є чудесним сплетінням суб'єктивного і об'єктивного, ілюзорного і реального, минулого і майбутнього, набутого й очікуваного, можливого і бажаного. Все це знаходить своє втілення у життєвому задумі особистості, яка прагне до повного саморозкриття і самореалізації тепер і в майбутньому.

На життєвий задум підлітка впливає процес смислоутворення, яке визначає і особливості спілкування. Викривлення сімейної комунікації спричиняються невідповідністю уявлень підлітка і його батьків стосовно життєвих орієнтирів. Різність життєвих смислів викликає порушення процесу розуміння та інтерпретації, внеможливіє смислову взаємодію між членами сім'ї.

Відповідно до вивчення життєвих смислів у підлітків та їх батьків є адекватним застосування модифікованого методу репертуарних ґраток. Методика Дж.Келлі дозволяє зазірнути у світ особистісних смислів, виявити ієрархію смислових конструктів, які є відображенням життєвого задуму підлітка. Техніка РГ дає можливість виявити основні конструкти, що пов'язані із сенсом життя, окремі «цеглинки» індивідуальної, унікальної світобудови, внутрішню траєкторію самотворення. Методика дозволяє дослідити причини і умови дисгармонійного розвитку особистості, пошуку (чи втрати) нею сенсу власного життя, а також порушень у сімейно-родинних стосунках. Життєві смисли, умови й особливості їх становлення і реалізації можна вивчати також за допомогою інших методів, таких як, наприклад, метод Q-сортування К. Роджерса, методика вивчення смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва тощо.

Об'єкт уваги психолога-консультанта – родина, у центрі якої знаходиться підліток з проблемами світобудови. Ці проблеми вирішуються шляхом встановлення взаєморозуміння між батьками і підлітками з питань життєвих цінностей й орієнтирів. Пізнаючи себе, мотиви спілкування, власні життєві смисли, люди починають краще, з розумінням, ставитись один до одного, проникатися життєвими цінностями своїх близьких і родичів, впливати на творчий розвиток самого себе та іншої особистості. У процесі сімейного консультування, встановлення діалогічної взаємодії між батьками і дітьми стає реальним знаходження і об'єднання спільних смислів, на основі чого можлива інтеріоризація високих буттєвих цінностей. У процесі консультативної допомоги стає можливим досягти такої психологічної ситуації, коли сім'я і окремий її представник, впливаючи один на одного і взаємозмінючись, формують спільну картину світу.

## Психологічний інструментарій

### Запитання і завдання для самоперевірки

1. Яке значення у сімейній комунікації має смислова взаємодія?
2. Які визначення «смислу» Ви знаєте?
3. Що таке життєвий задум особистості? Які його особливості?
4. Чому підлітковий вік є сензитивним для становлення творчого життєвого задуму?
5. Яку роль відіграє життєва криза у процесі світобудови?
6. Назвіть і охарактеризуйте можливі методики вивчення життєвих смислів особистості?
7. Поясніть доцільність встановлення діалогічної взаємодії у родинно-сімейних стосунках у контексті становлення творчого життєвого задуму у підлітка?

### Список використаної літератури

1. Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В. Философско-психологическая концепция С.Л.Рубинштейна: К 100-летию со дня рождения. – М.: Наука, 1989. – 248 с.
2. Адлер А. Наука жить, раздел «Стиль жизни». – К., 1997.
3. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000. – С. 325-345.
4. Большая энциклопедия тестов. – М.: Изд-во «Эксмо», 2005. – 416 с.
5. Келли А.Дж. Теория личности. Психология личностных конструктов. – СПб: Речь, 2000. – 249 с.
6. Колісник О.П. Саморозвиток духовності особистості // Практична психологія та соціальна робота, № 2, – 2006. – С.12-18.
7. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
8. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. – М.: Мысль, 1971. – 348 с.
9. Практична психологія: теорія, методи, технології: Матеріали наукового семінару 9-10 червня 1997 р. – Київ, 1997. – 250 с.
10. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М. Г. Ярошевского.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
11. Психологічний словник / За ред. В.І.Войтка. – К.: Вища школа, 1982. – 215 с.
12. Рубинштейн С.Л. Дневники // Частный архив.
13. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 1973. – 423 с.
14. Семья в психологическом консультировании: опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической



## Психологічна допомога сім'ї. Частина 2

психології Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1989. – 208 с.

15. *Титаренко Т.М.* Життєва криза як індикатор особистісного розвитку // Практична психологія: теорія, методи, технології: Матеріали наукового семінару 9-10 червня 1997 р. – Київ, 1997. – С. 79-86.

16. Психологічний довідник учителя: в 4 кн., кн.4 / Упоряд. В.Андрієвська. Наук. ред. С.Д.Максименка. – К.: Главник, 2005. – С. 90-92.

17. *Толстой Л.Н.* Исповедь // Собрание сочинений: В 22 т. М.: Худ. лит., 1983. Т. 16. С. 106-165.

18. Філософський словник / За ред. В.І.Шинкарука. – 2. вид., перероб. і доп. – К.: Голов. Ред. УРЕ, 1986. – 800 с.

19. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – С.297.

20. Фромм Э. Человек для себя / Пер. с англ. и послесл. Л. А. Чернышевой. – Мн.: Коллегіум, 1992. – 253 с.

21. *Чепелева Н.В.* Понимание и интерпретация письменного сообщения // Українська психологія: сучасний потенціал. Матеріали Четвертих Костюківських читань. – В 3 томах. – К.: Вид-во ДОК-К, 1996. – Т. III. – С. 290-297.

22. *Шопенгауэр А.* Свобода воли и нравственность. – М.: Республика, 1992. – 448 с.

23. *Adler A.* Der Sinn des Lebens. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. 1973. – 192 S.

24. *Frankl V.* The will to meaning: foundations and applications of logotherapy, New York: Plume press, 1969. – X, 181 p.

25. *Royce J.R.* The encapsulated man: an interedisciplinary essay on the search for meaning. Princeton: Van Nostrand. 1964. – XII, 206 p.